Повар и поваренок

БЛЮДА
из птицы

Блюда из птицы

Содержание

4. Курица фаршированная
5. Птица жареная
6. Курица, формованная омлетом
7. Курица в соусе карри
8. Курица, запеченная с овощами
9. Цыпленок по-московски
10. Тушеная курица с курагой
11. Цыпленок в вине
12. Цыпленок в сладкой глазури
13. Куриные крылышки в пивном кляре
14. Куриная грудка, тушенная в сливочном соусе
15. Начос из курицы
16. Куриное рагу в соусе из базилика
17. Отдельное рагу с бобовыми в красном вине
18. Куриные грудки с сыром
19. Курица с фасолью и помидорами
20. Цыпленок с рисом
21. Курица с рисом по-китайски
22. Куриные ломтики в турецком соусе из грецких орехов
23. Куриные окорочка а-ля Тоскана
24. Куриные ножки в томатном соусе
25. Куриная паэлья
26. Плов из птицы или дичи
27. Куриные отбивные
28. Котлеты по-киевски
29. Котлеты рубленые из птицы или дичи с гарниром
30. Зразы из кур с омлетом и овощами
31. Биточки рубленые, фаршированные шампиньонами

Курица фаршированная

- *1 курица*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1/2 стакана сметаны*
- *150 г сливочного масла*
- *5 клубней картофеля*

Для фарша:

- *350 г говядины*
- *2 моркови*
- *200 г маринованных грибов*
- *150 г панировочных сухарей*
- *1/2 стакана сливок*
- *соль*
- *черный молотый перец*

В прежние времена куриное мясо подразделялось на мясо курицы, каплуна, пулярки и цыпленка. Оно отличалось вкусом и предназначалось для разных блюд.

Курицу вымыть, натереть солью, перцем, обмазать сметаной.

Фарш: говядину пропустить через мясорубку. Морковь натереть на мелкой терке. Говядину соединить с морковью, добавить сухари, сливки, соль, перец, мелко нарубленные грибы.
Все перемешать.

Курицу нафаршировать, зашить и положить на противень с растопленным маслом спинкой вниз.
Чтобы курица не заваливалась, обложить ее разрезанными на половинки картофелинами.
Жарить курицу в духовке, поливая выделяющимся соком.
Готовую курицу освободить от ниток и фарша, уложить на блюдо. Обложить картофелем и фаршем, поливая соком, в котором она жарилась.

Птица жареная

- *950 г сырой обработанной курицы, или цыпленка, или 900 г индейки, или 1 кг гуся, или утки*
- *30 г сметаны*
- *30 г маргарина*
- *50 сливочного масла*
- *750 г гарнира*
- *соль*

Взрослых кур, гусей, уток и индеек перед жареньем рекомендуется предварительно отваривать до полуготовности.

Обработанную тушку птицы заправить «в кармашек», посолить, смазать сметаной, положить на сковороду с маргарином и обжаривать на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки. После обжаривания на плите тушку птицы довести до полной готовности в духовке.

Перед подачей птицу нарубить на порции по 2 куска и подать с гарниром, полить образовавшимся соком и сливочным маслом. Гарнир: жареный картофель, отварной рис, отварной зеленый горошек, тушеная капуста. Дополнительно на гарнир подать зеленые салаты, огурцы, помидоры.

- *870 г потрошеной курицы*
- *7 яиц*
- *124 г молока*
- *10 г соли*
- *50 г сливочного масла*

Обработать курицу, промыть холодной водой, брюшко промыть, зашить нитками, начиная с горловой части.
Отделить кожу от мяса тушки, затем со стороны горловины надуть отделенную кожу. Если кожа хорошо надувается, курица готова для фарширования, если воздух где-нибудь проходит — надо найти отверстие и зашить его.

В посуду выпустить яйца, добавить соль и перец по вкусу и перемешать, вылить молоко и опять перемешать, добавить сливочное масло.
Полученную омлетную массу залить под кожу через горловину. Кожу на горлышке завязать ниткой.
Формованную курицу завернуть в салфетку и варить до готовности в подсоленной воде, не допуская бурного кипения.
При закипании бульона кожу курицы проколоть тонкой иглой в нескольких местах и выпустить воздух.
Готовую курицу освободить от салфетки, разрубить на четыре части.

Курица, формованная омлетом

Курица в соусе карри

Чтобы у курицы получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением нужно в нескольких местах наколоть кожу птицы.

- *2 окорочка*
- *2 помидора*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *зеленый лук*
- *зелень петрушки*

Для соуса:

- *2 луковицы*
- *2 дольки чеснока*
- *1/2 ч. ложки молотого имбиря*
- *4 звездочки гвоздики*
- *1 ст. ложка готового порошка карри*
- *1 ч. ложка куркумы*
- *1/4 ч. ложки острого красного перца*
- *1/2 ч. ложки молотого кориандра*
- *1/2 ч. ложки молотой зиры*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *4 ст. ложки сметаны или сливок*

Окорочка вымыть, нарезать порционными кусками и обжарить на растительном масле до полуготовности. Помидоры нарезать крупными кубиками.

Соус: лук и чеснок мелко нарезать, смешать со всеми ингредиентами, необходимыми для приготовления соуса карри. Добавить растительное масло и сметану. К обжаренному мясу добавить соус и тушить. Через 10 минут ввести нарезанные помидоры, накрыть крышкой и тушить еще 10 минут. Готовое блюдо украсить зеленью лука и петрушки.

Курица, запеченная с овощами

- *1/2 тушки курицы*
- *300 г цуккини*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 болгарский перец*
- *2 помидора*
- *100 г сливочного масла*
- *100 мл сметаны*

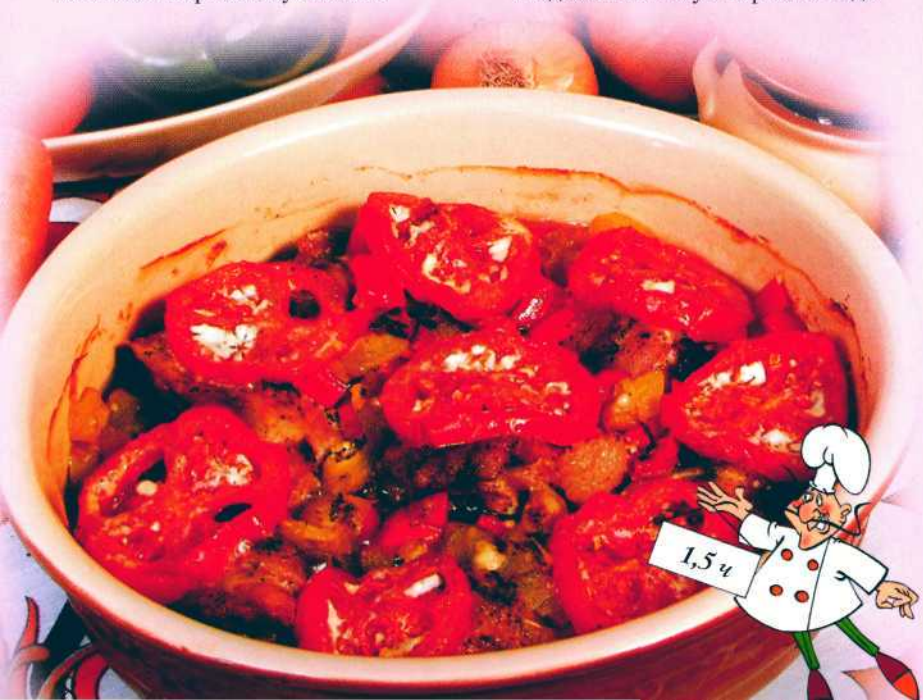
Для жарки:

- *50 г растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Если в процессе запекания в духовке смазывать куриную кожицу сметаной или майонезом, то она превратится в аппетитную хрустящую корочку.

Мясо курицы вымыть, нарезать порционными кусочками, обжарить на растительном масле и выложить в глубокую толстостенную форму для запекания. Морковь, лук, болгарский перец и цуккини очистить, вымыть и нарезать кубиками.

У вымытых помидоров удалить плодоножки и нарезать кружочками.
Подготовленные овощи выложить в форму, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной.
Блюдо запекать в духовке 35—40 минут.
Подавать к столу в горячем виде.



Цыпленок по-московски

Цыплята — это куры в возрасте нескольких недель. Их мясо особенно нежное и быстрое в приготовлении. Его жарили и отваривали. Кур отваривали на бульон и тушили кусочками.

- *200 г потрошеного цыпленка*
- *30 г репчатого лука*
- *50 г свежих белых грибов или 40 г консервированных шампиньонов*
- *50 г сметаны*
- *5 г муки*
- *20 г сливочного масла*
- *5 г укропа*
- *150 г отварного риса*
- *соль*

Для теста:

- *55 г муки*
- *25 г воды*
- *соль*

Лук и грибы порезать. Обработанного цыпленка разрубить на порционные куски, посолить. Обжарить цыпленка вместе с луком и грибами, уложить в порционный горшочек.

В посуду, где жарились куски цыпленка, всыпать муку, обжарить ее, влить сметану и кипятить. Полученным соусом залить цыпленка, прибавить рубленый укроп.

Тесто: соль растворить в воде, всыпать муку, перемешать. Плотно закрыть горшочек тестом и поставить на 30 минут в духовку. Подать цыпленка в том же горшочке.
На гарнир — отварной рис.

Тушеная курица с курагой

Обжариваемую в духовом шкафу птицу периодически, через каждые 10 – 15 минут, поливают вытапливающимся жиром, чтобы птица была сочнее и мягче.

- *1 курица*
- *6 ст. ложек сливочного масла*
- *6 маленьких луковиц*
- *3 зубчика чеснока*
- *4 помидора*
- *100 г кураги*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Курицу вымыть, разрезать на несколько больших частей. В большой сковороде растопить масло и обжарить в нем куски курицы.

Затем курицу вынуть из сковороды, поставить в теплое место.

В образовавшемся после жарки курицы соке и масле пожарить нарезанный кольцами лук.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и порезать. Курагу порезать. Чеснок очистить, измельчить.

Положить помидоры, курагу, чеснок к луку, сверху уложить куски курицы, посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить на медленном огне около часа.

Цыпленок в вине

- *1 цыпленок*
- *2 луковицы*
- *1 стакан белого вина*
- *250 г шампиньонов (можно консервированных)*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Не кипятите вино в алюминиевой посуде, иначе у готового блюда может появиться металлический привкус.

Цыпленка вымыть, порезать на куски. Посолить и поперчить. В сковороде растопить масло. Положить куски цыпленка кожицей вниз и прожарить на среднем огне 5–7 минут, пока они не зарумянятся. Перевернуть и столько же времени обжарить с другой стороны.
Лук, чеснок, грибы очистить, вымыть, нарезать.

Переложить цыпленка в эмалированную кастрюлю, добавить стакан белого вина, порезанный лук, чеснок и грибы. Поставить на средний огонь на 25 минут. Чтобы соус был более вязким, можно за минуту до окончания добавить немного крахмала, разведенного в холодной воде.
В качестве гарнира подойдет рис.

Цыпленок в сладкой глазури

- *1 цыпленок-бройлер*
- *1 стакан консервированных абрикосов или персиков*
- *1/4 стакана уксуса*
- *2 ч. ложки цедры апельсина*
- *1 ч. ложка соли*
- *неполная ч. ложка черного молотого перца*
- *2 крупные луковицы*
- *капуста брокколи*

Для украшения:

- *кусочки апельсина и цедра*

Разогреть духовку. В небольшой кастрюле смешать абрикосы, уксус, цедру апельсина, соль и перец.
Каждую луковицу очистить, вымыть и разрезать на 4 части.
Цыпленка разрубить на 4 части.
Выложить куски цыпленка и лук на противень. Покрыть птицу абрикосовой массой. Запекать цыпленка от 45 до 50 минут, пока лук не станет мягким, время от времени поливая выделившимся соком.
Подавать с приготовленной на пару капустой.
Украсить блюдо кусочками апельсина и цедрой.

Если тушка птицы слишком жирная, то во время жарки ее нужно поливать водой. Постную птицу поливают растопленным свиным салом.

Куриные крылышки в пивном кляре

- *500 г куриных крылышек*
- *100 г пива*
- *2 яйца*
- *3–4 ст. ложки муки*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *750 г гарнира*

Кляр: взбить яйцо с пивом и, постоянно помешивая, ввести в него муку. Консистенция кляра должна быть такой же, как у теста для оладий. Куриные крылышки вымыть, посолить, поперчить и, обмакнув в кляре, обжарить во фритюре.

Куриная грудка, тушенная в сливочном соусе

- *1 луковица*
- *300 г филе белого мяса курицы*
- *2 сладких перца*
- *200 мл сливок*
- *соль*

Для украшения:

- *листья салата*
- *веточки укропа*

Чтобы определить готовность обжариваемой птицы, ее нужно приподнять, дать стечь соку, образовавшемуся при жарке внутри тушки. Если последние капли этого сока прозрачны и бесцветны — птица готова.

Филе курицы нарезать кусочками и обжарить в масле.
У перца удалить сердцевину, а мякоть нарезать полосками.
Репчатый лук нарезать полукольцами.
В глубокую посуду с антипригарным покрытием выложить обжаренное филе курицы, сладкий перец и репчатый лук. Все залить сливками. Посуду поставить в духовку и тушить до готовности. Перед подачей к столу на тарелку поместить листья салата, выложить тушеное мясо и все украсить веточками укропа.

Начос из курицы

- *80 г сырых куриных чипсов*
- *100 г черной фасоли*
- *20 г репчатого лука*
- *20 г чеснока*
- *50 г куриных грудок*
- *15 г болгарского перца*
- *50 г тертого сыра «Моцарелла»*
- *оливковое масло без запаха*

Для соуса «Pico de Gallo»:

- *40 г свежих помидоров*
- *10 г репчатого лука*
- *20 г халапеньос (острый консервированный перец)*
- *7 г кинзы*
- *50 г лимонного сока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Лук, чеснок и перец мелко нарезать. Обжарить во фритюре куриные чипсы.

Фасоль отварить и обжарить в масле с добавлением половины лука и чеснока. Грудки куриные обжарить на гриле и мелко порезать. Обжарить в масле лук, чеснок, болгарский перец и соединить с куриными грудками. Добавить фасоль и аккуратно перемешать.

Соус: смешать в блендере все ингредиенты. Выложить фасоль с овощами и чипсы в чугунную сковороду, посыпать сыром «Моцарелла» и запечь. Перед подачей на стол полить соусом. Подавать в чугунной сковороде.

При варке, тушении и припускании блюд из птицы посуда должна быть плотно закрыта крышкой.

Куриное рагу в соусе из базилика

- *700 г филе куриной грудки*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *250 мл мясного бульона (из кубиков)*
- *1 пучок базилика*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *200 мл сливок*
- *черный молотый перец*
- *сахар*

Филе куриной грудки помыть, просушить и нарезать крупными кубиками.

Обжарить кубики филе в разогретом растительном масле до золотисто-коричневой корочки. Влить мясной бульон. Быстро довести до кипения. Варить мясо в кипящем бульоне около 10 минут.

Базилик помыть и отряхнуть от воды. Листочки отщипнуть, несколько штук отложить в сторону для последующего украшения блюда.

Остальные превратить в пюре, смешав с лимонным соком и сливками.

Ввести пюре в мясо. Заправить перцем и щепоткой сахара. Нагреть. Украсить куриное рагу листочками базилика.

Жир, снятый во время потрошения, следует вытопить и перелить в стеклянную посуду, в которой он хорошо хранится в прохладном и сухом месте.

Отдельное рагу с бобовыми в красном вине

- *500 г куриного филе*
- *1 банка консервированной красной фасоли*
- *1 банка консервированной белой фасоли*
- *1 банка консервированного зеленого горошка*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *1 морковь*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *150 мл красного сухого вина*
- *паприка*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Филе курицы нарезать полосками. Лук и морковь нарезать соломкой. Петрушку нашинковать, оставив несколько веточек для украшения. Жарить куриное филе 10 минут в растительном масле, затем добавить лук, морковь и петрушку и жарить еще 3 минуты. Содержимое сковороды посолить, посыпать паприкой, залить красным вином и тушить под крышкой 5 минут. С помидора снять кожицу и разрезать на 6 долек.

Переложить содержимое сковороды в форму для запекания, сверху по отдельности выложить оба вида фасоли и зеленый горошек таким образом, чтобы в центре было видно мясо. По границам продуктов уложить дольки помидора. Форму поставить в разогретую до 180 °C духовку и запекать 10 минут. Рагу украсить оставшейся зеленью.

Каплун — это холощеный, специально откормленный петух. Из него готовились парадные блюда, и он, как правило, запекался целиком.

Куриные грудки с сыром

- *4 куриные грудки*
- *75 г тертого сыра*
- *50 мл сухого белого вина*
- *150 мл куриного бульона*
- *4 ст. ложки нежирной сметаны*
- *шпинат*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Влить вино и бульон в кастрюлю. Довести до кипения. Положить куриные грудки, накрыть крышкой и варить 10 минут.

Грудки достать из бульона и положить в теплое место, не давая им остыть.

Бульон с вином еще прокипятить в течение 10—15 минут. Затем высыпать в него тертый сыр, постоянно помешивая, а затем сметану.

Грудки порезать кусочками и выложить на листья шпината, полить соусом и украсить нарезанной зеленью.

Жир домашней птицы считается высококачественным продуктом. Его используют как для обжаривания недостаточно упитанных тушек, так и для обжаривания и тушения мясных блюд, для заправки паштетов из печени, для каш и т. п.

Курица с фасолью и помидорами

- *200 г филе курицы*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *растительное масло*
- *200 г консервированной фасоли*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки*

При покупке курицы в магазине нужно знать, что тушки молодой птицы покрыты белой нежной кожей, у старой птицы кожа желтая и грубая.

Филе курицы промыть под холодной проточной водой и нарезать небольшими кусочками.
Лук очистить от шелухи, вымыть и измельчить.
На сковороде раскалить растительное масло и обжарить курицу, добавить лук, все посолить, поперчить, тушить до готовности. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками.
Филе курицы выложить в огнеупорную посуду, разровнять поверхность. Сверху поместить консервированную фасоль. Последним слоем поместить кружочки помидоров.
Поставить посуду в духовку и тушить при температуре 180—200 °С в течение 10—15 минут.
Зелень петрушки вымыть, обсушить. При подаче к столу курицу с овощами выложить в блюдо и украсить петрушкой.

Цыпленок с рисом

- *200 г филе цыпленка*
- *100 г риса*
- *2 моркови*
- *50 г зеленого консервированного горошка*
- *1 луковица*
- *7 зерен барбариса*
- *растительное масло*
- *соль*

Филе курицы обработать, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Овощи очистить, вымыть и нарезать мелкими кусочками.

На сковороде раскалить растительное масло и выложить филе цыпленка, добавить барбарис и жарить до готовности.

Добавить к курице морковь и репчатый лук. Когда овощи будут готовы, добавить перебранный и промытый рис, тушить 5 минут. Ввести зеленый консервированный горошек, посолить и тушить до готовности.

К столу подавать в горячем виде.

Кусочки филе равномерно пропекутся и мясо станет более нежным, если их раскатать до одинаковой толщины. Положите каждый кусочек между двумя слоями пергаментной бумаги или полиэтиленовой пленки и раскатайте скалкой.

Курица с рисом по-китайски

- *500 г куриного филе*
- *250 г риса*
- *4 стебля сельдерея*
- *1 сладкий перец*
- *200 г шампиньонов*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковица*
- *400 г зеленого горошка*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *карри*
- *400 мл острого сычуаньского соуса*

Для сохранения белизны кожи паровых цыплят или кур необходимо после заправки их натереть лимонным соком.

Рис сварить. Сельдерей нарезать кружками, перец полосками. Шампиньоны разрезать на 4 части. Луковицу нарезать кубиками, потушить в 1 ст. ложке растительного масла. Добавить к луку нарезанные сельдерей, перец, грибы и зеленый горошек. Посолить и поперчить. Куриное филе нарезать на куски средней величины. Посыпать солью, карри и перцем. Обжарить в оставшемся масле. Добавить к курице готовый сычуаньский соус. Тушить все в течение 5 минут. Положить кусочки курицы на тарелки. В качестве гарнира подать рис и тушеные овощи.

- *800 г куриного филе*
- *1 пучок кореньев для супа*
- *1 л воды*
- *соль*
- *200 г грецких орехов*
- *2 луковицы*
- *3 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки лимонного сока*
- *125 г йогурта*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1/2 ч. ложки паприки*
- *мята*
- *листья салата*

Положить мелко нарезанные коренья в подсоленную воду и довести до кипения. Добавить куриное филе и варить 10 минут на небольшом огне. Достать филе из бульона, остудить и нарезать толстыми полосками. Лук и чеснок измельчить.

Ядра орехов, мелко порубленный лук, чеснок, лимонный сок, йогурт, оливковое масло и 1/8 л остывшего куриного бульона смешать миксером до образования однородной массы.

Выложить ломтики куриного филе на листья салата и залить их сверху соусом. Смешать оливковое масло с порошком паприки и сбрызнуть им полоски филе. Украсить листиками мяты.

Куриные ломтики в турецком соусе из грецких орехов

Если грецкие орехи пересохли и потеряли свойственный им вкус, их нужно подержать (не разбивая!) в слегка соленой воде в течение 5–6 дней.

Куриные окорочка а-ля Тоскана

Вино обеспечивает соусам, рагу и жаркому кислотный баланс и придает восхитительный вкус. Для того чтобы вкус не был резким, прокипятите вино до уменьшения в объеме наполовину.

- *4 куриных окорочка*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *100 г красного вина*
- *500 г протертых помидоров*
- *100 г консервированных маслин (без косточек)*
- *свежий шалфей*

Куриные окорочка быстро обжарить с обеих сторон в масле.
Луковицу нарезать полукольцами. Чеснок измельчить. К окорочкам добавить лук, чеснок и быстро обжарить. Залить красным вином и добавить протертые помидоры. Накрыть сковороду крышкой и тушить 15 минут.
Незадолго до готовности добавить маслины. Перед подачей на стол приправить соус измельченным шалфеем и украсить листочками шалфея. Не солить ни птицу, ни соус, так как помидоры и маслины достаточно остры сами по себе.

Куриные ножки в томатном соусе

При жаренье домашнюю птицу кладут в духовку спиной книзу.

- *4 куриные ножки*
- *200 г риса*
- *100 г белого вина*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *паприка*
- *1 ч. ложка смеси сухих пряных трав*
- *1—2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 помидора*
- *2 луковицы*
- *4 ст. ложки нарезанной петрушки*
- *жир для смазки*

Чеснок измельчить. Смешать вино, приправы, соль, пряные травы, чеснок и растительное масло. В полученный маринад положить куриные ножки и поставить в холодильник на 1—2 часа.

С помидоров снять кожицу и нарезать полосками. Лук разрезать на 8 частей. Разогреть духовку до 200 °С. Помидоры и лук положить в форму, слетка смазанную жиром. Куриные ножки вместе с маринадом поместить туда же. Запекать в духовке 35 минут. Отварить рис в подсоленной воде, смешать с петрушкой. Подать рис с куриными ножками и овощами.

Куриная паэлья

- *4 куриных окорочка*
- *2 луковицы*
- *4 помидора*
- *2 сладких перца*
- *4 ст. ложки сливочного масла*
- *1 стакан риса*
- *0,5 л куриного бульона*
- *чеснок*
- *шафран*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Куриные окорочка вымыть, разрезать пополам.
Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.
В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить в нем окорочка. добавить мелко нарезанный лук. Пожарить.
Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, порезать.

Повар и поваренок

Жирную курицу не следует мыть горячей водой, иначе она потеряет вкус.

Перец очистить, вымыть и порезать дольками.
Добавить к мясу помидоры, перец.
Рис хорошо промыть и всыпать в сковородку, посолить, поперчить и залить горячим куриным бульоном. Можно использовать бульон из кубика. Тушить на небольшом огне около получаса.
За несколько минут до окончания положить измельченный чеснок и шафран.

- *900 г сырой обработанной курицы, или цыпленка, или 850 г индейки, или 1 кг утки, или гуся, или 2 тушки фазана, или 3 тушки рябчика, или серой куропатки*
- *100 г маргарина*
- *100 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *50 г томатного пюре*
- *400 г рисовой крупы*
- *800 г воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Птицу или дичь обработать, промыть, нарубить на порции (по одному куску), обжарить до образования корочки, посыпать солью, перцем. Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать. Положить птицу в посуду, добавить пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, залить горячей водой и дать закипеть (воду налить из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем всыпать промытую рисовую крупу и варить до загустения. После этого посуду с пловом поставить на 40—50 минут в духовку.

Подать плов, равномерно распределяя рис с овощами, сверху положить кусок птицы или дичи.

Плов из птицы или дичи

Блюда из куриного мяса вкусны, относительно недороги, а главное — готовятся легко и быстро.

Куриные отбивные

- *200 г филе курицы*
- *2 яйца*
- *100 г панировочных сухарей*

Для жарки:

- *100 мл растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для гарнира:

- *1 огурец*
- *2 помидора*
- *1 болгарский перец*
- *зелень укропа*

Куриное филе отбить тупой стороной ножа.
Подготовленное мясо посыпать солью и черным молотым перцем.
Обмакнуть отбивные во взбитые яйца и запанировать в сухарях.
Куриные отбивные жарить во фритюре до золотистого цвета 8—10 минут.
Для приготовления витаминного салата нашинковать овощи и зелень.
К столу отбивные подавать с салатом в качестве гарнира.

Котлеты по-киевски

- *1 куриная грудка*
- *30 г сливочного масла*
- *1/2 яйца*
- *30 г панировочных сухарей*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для украшения:

- *листья салата*
- *зелень петрушки*
- *зеленый лук*
- *помидоры*

Подготовленную грудку цыпленка тщательно промыть, обсушить на салфетке и разрезать вдоль на две части. Каждую из полученных частей посолить, поперчить и завернуть, сформовав котлетку и предварительно положив внутрь кусочек сливочного масла. Котлету обмакнуть во взбитое яйцо и затем обвалять в панировочных сухарях. Глубокую посуду наполнить растительным маслом и поставить на огонь. Обжарить котлеты до готовности. К столу котлеты по-киевски подать, украсив листьями салата, зеленью петрушки, перьями зеленого лука и нарезанными ломтиками помидорами.

Котлеты следует класть на хорошо разогретую сковороду, тогда сок из них не вытечет.

Котлеты рубленые из птицы или дичи с гарниром

Чтобы котлеты были сочными, их нужно сначала обвалять в муке, затем смочить в яйце, а потом запанировать в духовке.

- *550 г филе мяса курицы, или индейки, или фазана, или рябчика, или куропатки серой, или тетерева*
- *150 г хлеба*
- *200 мл молока*
- *20 г внутреннего жира*

Для панировки:

- *100 г сухарей или 150 г хлеба*

Для жарки:

- *50 г маргарина*
- *750 г гарнира*
- *250 г соуса (томатного или сметанного) или 50 г маргарина*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Филе пропустить через мясорубку вместе с внутренним жиром. Измельченное мясо соединить с замоченным в молоке и отжатым хлебом, посолить, поперчить, перемешать и выбить.

Разделить котлетную массу на порции, каждую порцию сформовать в форме котлеты занировать в сухарях или крошках белого хлеба.

Котлеты обжарить на сковороде с двух сторон и довести до готовности в духовке.

Подать котлеты с любым гарниром, полить соусом или растопленным маргарином.

Зразы из кур с омлетом и овощами

- *400 г мякоти мяса курицы без кожи*
- *100 г хлеба*
- *120 мл молока или воды*
- *25 г внутреннего жира*
- *750 г гарнира*

Для поливки:

- *30 г сливочного масла*

Для фарша:

- *1 яйцо*
- *20 мл молока или воды*
- *50 г моркови (припущенной)*
- *50 г кабачков (припущенных)*
- *10 г сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для жаренья следует брать молодых особей, особенно это касается кур: старых можно использовать для варки или приготовления блюд из рубленого мяса.

Из мякоти кур приготовить фарш. Морковь и кабачки мелко нарезать и припустить в воде с маслом по отдельности.
Овощи положить на сито для стекания оставшейся жидкости, переложить их на сковороду, прогреть с маслом, посолить, поперчить и залить смесью яиц и молока для приготовления омлета. Омлет жарить под крышкой.
Из котлетной массы сформовать кружки толщиной 1 см, на середину которых положить подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединить, придать изделиям овальную форму. Жарить зразы на сковороде с обеих сторон. Подать зразы с любым гарниром, полив маслом.

Биточки рубленые, фаршированные шампиньонами

Для приготовления натуральных куриных котлет используется филе грудки, которое называют белым мясом.

- *550 г филе кур, или индейки, или фазана, или рябчика, или серой куропатки*
- *150 г хлеба*
- *200 мл молока или воды*
- *250 г свежих шампиньонов*
- *100 г сухарей*
- *50 г маргарина*
- *750 г гарнира*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Черствый белый хлеб без корки замочить в молоке.
Филе два раза пропустить через мясорубку. Соединить фарш с замоченным в молоке белым хлебом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Грибы сварить в подсоленной воде и мелко нарубить. Разделить котлетную массу на порции, придать им форму кружков толщиной 1 см, на середину положить мелко рубленные вареные грибы, края кружков соединить, панировать в сухарях, сформовать в виде биточков. Жарить на маргарине на сковороде с обеих сторон.
Подать с любым гарниром, полить маслом.

Б 71 Блюда из птицы. — М.: Эксмо, 2007. — 32 с: ил. — (Повар и поваренок).

ISBN 5-699-12731-3

Блюда из птицы популярны во всем мире, ведь они недороги, вкусны, легко и быстро готовятся. К тому же мясо птицы нежирное, а значит, менее калорийное, поэтому его широко используют в диетическом питании. В этой книге собрана коллекция лучших рецептов разнообразных блюд из птицы, многие из которых снабжены пошаговыми иллюстрациями приготовления. Здесь же вы найдете множество полезных советов, которые помогут вам правильно и вкусно готовить блюда из птицы. Блюда, приготовленные по нашим рецептам, порадуют и удивят вас многообразием вкусовых оттенков, отменным качеством и простотой их приготовления. Они послужат своеобразной палочкой-выручалочкой и в будни, и в праздники.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-12731 -3

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Авторы-составители Т. Воробьева, Т. Гаврилова

Фото М. Козловского, Е. Рязановой, М. Анфингера

Оформление художника Н. Кудря

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

www.natahaus.ru

Ответственный редактор *А. Ежихина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *И. Анина*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении *обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо»* E-mail: **project@eksmo-sale.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 29.01.2007
Формат 60×100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мел. Усл. печ. л. 1,8.
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 6995.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон:(4822) 44-52-03, 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15.
Home page - www.tverpk.ru. Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru